



2025年5月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			1日 肉じゃが 白ごまつね 和風サラダ	2日 さけの照り焼き ごぼうの甘辛いため なすのみぞ汁
			<p>じゃがいもにはたくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メイクイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロケやポテトサラダに向いています。メイクインは煮くずれしにくいので、カレーなどの煮込み料理に向いています。給食では、煮くずれしにくいメイクインを使っています。</p> <p>ごぼうは特有の風味と食感があり、食物せんいが多く含まれています。煮物や汁物、いため物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができますが、日本以外の国ではあまり食べられていません。初めは、中国大陸から薬草として伝わってきましたが、日本ではしだいに料理に使われるようになりました。</p>	
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 ソースカツ しぞひじき和え けんちん汁	8日 たらのせん茶揚げ ほうれんそうのささみ和え 若竹汁	9日 絹厚揚げのマーボーソースかけ いかとフロッコリーの中華いため はるさめスープ
		<p>けんちん汁は、郷土料理のひとつで、しょうゆやみそ味、汁気の多い「けんちん」という料理など日本全国に似たような料理があります。建長寺発祥の精進料理の名前がなかったという説や、中国から伝わった巻繊という料理が元になったという説があります。</p>	<p>5月は新茶の季節です。たらのせん茶揚げの衣には、お茶の葉が入っています。また、今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味と香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日の若竹汁は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。</p>	<p>はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆という豆などのでんぷんを原料として作られます。半透明の糸のような見た目が、春に降る雨に似ていることから「春雨」という名前が付けられました。今日は、ベーコン、だいこん、にんじん、とうもろこし、干ししいたげが入った中華味のスープです。</p>
12日 ポークカレー オムレツ 福神漬和え	13日 ぶた肉のしょうが焼き フロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁	14日 とん骨ラーメン(汁) 揚げギョーザ チンゲンサイのナムル	15日 さばの竜田揚げの愛知野菜あんかけ いんげんのごま和え 呉汁	16日 コロコロスパイシーチキン さわやかゼリー和え 春野菜のクリームスープ
<p>福神漬は、だいこん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、しそ、たけのこ、しいたけなどのうちから5種類以上の野菜を調味料で漬けたものと決められています。今日は福神漬をキャベツやきゅうりと和えてあります。カレーライスと一緒に食べるとよく合う味に仕上がっています。</p>	<p>ちゃんこ汁にはだいこんが入っています。だいこんは部位によって合う料理が異なります。葉に近い部分は、水分が多く甘味が強いので、サラダや生で食べるのに向いています。中心部分は辛味と甘味のバランスが良く、煮物に向いています。下の部分は水分が少なく辛味が強いので、漬物やみそ汁に向いています。</p>	<p>今日のとん骨ラーメンには、キャベツが入っています。キャベツは、種まきの時期に差をつけて栽培することで一年中出回っていますが、秋に種をまき、春に収穫するものを「春キャベツ」、夏に種をまき、冬に収穫するものは「冬キャベツ」と言います。春キャベツは葉がやわらかく、生でもおいしく食べられます。</p>	<p>今日はまごわやさしい献立の日です。「まごわやさしい」は、普段の食生活で不足しやすい、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目を表しています。また、さばの竜田揚げの愛知野菜あんかけは、丹陽西小学校の児童が考えた献立です。野菜は愛知県産のものを使用しています。</p>	<p>今日の春野菜のクリームスープには、アスパラガス、新たまねぎ、新じゃがいもなど旬の食材が使われています。今日の給食で使っているアスパラガスは緑色ですが、他にも白や紫のものもあります。5月から6月ごろが旬の野菜です。</p>
19日 八宝菜 ポークシューマイ パンザンスー	20日 ハンバーグのおろしがけ みかンドレッシング和え 湯葉のすまし汁	21日 いかと大豆の甘からめ きゅうりのしぞ和え 吉野汁	22日 ポテトコロケ ひじきのいため煮 赤みぞ汁	23日 山菜ソフトめん(汁) 野菜かき揚げ 骨太和え
<p>今日の八宝菜には、うずら卵が入っています。愛知県のうずら卵の生産量は全国の約70%を占めています。主な産地は豊橋市で、大正時代からうずらの飼育が行われていました。うずら卵は、にわとりの卵に比べると大きさが1/6程度と小さいですが、ビタミンや鉄分が豊富に含まれています。</p>	<p>今日のみかンドレッシング和えには、みずなが入っています。みずなは、アブラナ科の緑黄色野菜です。京都府が原産で「京菜」と呼ばれることもあります。葉がギザギザしていて、シャキシャキと歯切れが良く、くせのない味が特徴です。</p>	<p>今日は「正しいはしづかいの日」です。はしは日本以外でも使われていますが、長い歴史の中で、はしの種類や作法などは日本独自に発展し、和食文化には欠かせないものになりました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。</p>	<p>みそ汁は、日本食に欠かせない汁物です。みその材料の大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養が豊富です。また、みそ汁はいろいろな野菜を実にする事で野菜の栄養もとることができるため、健康に良い料理として昔から重宝されてきました。</p>	<p>今日の骨太和えには、こまつなとちりめんじゃこが入っており、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは、骨や歯を作ったり、イライラを防いだり、心臓の働きを正常に保ったりする働きがあります。成長期はカルシウムがたくさん必要です。しっかり食べましょう。</p>
26日 てりてりのはちみつ風味 切干しだいこんのごま酢和え 138かきたま汁	27日 新たけのこのオイスターソースいため パンバンジー チンゲンサイの中華スープ	28日 かつおフライ 茎わかめの和えもの 新たまねぎのみぞ汁	29日 ホットドッグの具 (焼きフランクフルトのケチャップソースかけ) キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	30日 ハヤシチュー コーンフライ 花野菜サラダ
<p>今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。138かきたま汁の「たご」と、てりてりのはちみつ風味の「はちみつ」、切干しだいこんのごま酢和えの「切干しだいこん」が愛知県産の食材です。地元の恵みを味わって食べましょう。</p>	<p>新たけのこは、春を感じさせる食材のひとつです。たけのこは竹の若い芽です。竹はとても成長が早く、芽が出て10日ほどで私たちが普段目にする竹になります。土の中から芽が少しだけ出た頃に掘り出すと、やわらかくておいしいたけのこが食べられます。</p>	<p>今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさん収穫でき、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われている旬の食材は「かつお、茎わかめ、新たまねぎ」です。自然の恵みや四季を感じることで、旬の食材を味わって食べましょう。</p>	<p>ケチャップといえば、日本では一般的にトマトケチャップを指しますが、フィリピンには、バナナから作られたケチャップがあるそうです。今日はトマトケチャップで作ったソースをフランクフルトにかけました。パンにはさんで食べましょう。</p>	<p>花野菜サラダにはブロッコリーとカリフラワーが入っています。色は違いますが、形が似ているブロッコリーとカリフラワーは、どちらもキャベツの仲間、花のつぼみの部分を食べます。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたくさん含まれています。</p>

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。